

FitFive

FitFive "A five step activity
program for adults"



CARON
CR
- Z 263



Fitness Ontario En forme

ISBN 0 7743 4005 3

Most people know that regular physical activity can help them feel better, look better, and work better.

But let's face it. Many things can get in the way. You may feel you don't have the time, the skills, or the stamina. You may relate "fitness" to hours of boring exercise. Or you may not enjoy competitive sports.

To answer these concerns and to help you make physical activity a natural part of your life, the Ministry of Culture and Recreation, through Fitness Ontario has developed FitFive, a five step activity program. The program takes you through five levels of participation in your choice of more than fifty different activities.

Informative booklets guide you and show you how to score points for the time you spend in activities. When you score enough points, you move on to the next level. At each level, you will receive a certificate plus a crest or pin which indicates your level of achievement.

The FitFive Program may very well offer you the chance you've been looking for to take that first step to a more active lifestyle. Or maybe just give you a boost to do even more than before.

Either way, we all benefit when we do more and feel better. And that's what FitFive is all about.

Reuben C. Baetz

Minister of Culture and Recreation



A good idea that fits everyone

Anybody can participate. Yet the FitFive Program is as personal as your fingerprint. At each step a special booklet gives you helpful, current information on fitness evaluation, exercise programs, nutrition, diet, heart rate and recommended reading. The information is easy to understand and simple to follow, whether you're eighteen or eighty. And whether you're already active or just getting started.

However, we know that people like to do different things. That's why we designed the FitFive Program with such a wide choice of activities. Most require little or no special equipment or facilities. So whether you live in the city, the suburbs or the country, there are many activities for you.

There'll be no such thing as dull routine. You have over fifty different activities to choose from. Your choice of activities will probably change with the seasons. That's fine. You may wish to include some activities that can be done at home or in the office. That's fine too. You build your own program around yourself.

Some activities are more vigorous than others. We have rated them accordingly. For example, you can earn one point (or circle) with 5 minutes of jogging or 45 minutes of golf. If you jog for 45 minutes you'll earn 9 circles.

Your progress depends on what you enjoy doing most. And how quickly you wish to move on to the next level.



You know what's best for you

There's no pressure. You set the pace. Begin with 15 or 20 minutes a day. As you progress through the five steps, you'll notice a constant improvement in your fitness level. Whatever's good for you. 30 minutes, an hour, 2 hours a day. It's up to you.

The reasoning behind the FitFive Program is simple. The more you do, the better you'll feel. And the better you feel, the more you'll want to do.

It's important to enjoy it. It's most important to stick with it.

The challenge is part of the fun

Get more out of life. Each day, challenge yourself to do a little more than the day before. Walk, swim, bicycle or jog a little further. Play a little longer. You'll notice the difference. So will your family and friends. Every time you fill in a circle, you're scoring a point for yourself. So make it part of the fun. And remember, part of the fun is receiving your award.

It can be a family affair

If you have a young, growing family you probably want to spend much of your time together. That's why we've designed a special Family Program. We call this program "Family FitTogether".

The three steps in the "Family FitTogether" Program give you the opportunity to discover the active lifestyle and the great outdoors as a family. As well, the time you spend on your FitTogether activities can be credited to your FitFive Program.



You'll find more than twenty-five activities well-suited for family enjoyment. And Lifestyle Projects in each level offer you and your family the opportunity to collect bonus points. You can learn more about this program by filling out the registration form included in this booklet.

Award Yourself

The time you spend on your activities is worth points (or circles). To keep track of your daily progress, each of the five booklets contains a specially designed score page.

When you've filled in that last circle, it's time to pat yourself on the back. Send us your completed score page and award application form. We'll send you a Fitness Ontario certificate you'll want to hang on your wall. You will also receive your choice of a Fitness Ontario crest or pin after each of the five award levels.

Circle requirements and Colour Codes.

5 Levels	5 Participation Plateaus	Award Colour Code
First Level	100 circles	Orange
Second Level	200 circles	Green
Third Level	300 circles	Blue
Fourth Level	400 circles	Red
Fifth Level	500 circles	Black
Total	1500 circles	



Take your first step now

It's simple. Just fill out the attached registration form. Send it to us. We'll send you your First Level booklet. A handy wallet-size Log Book. And PAR-Q.

PAR-Q

If you are not already active, it may be important to your health to complete the Physical Activity Readiness Questionnaire included in your kit. It may suggest you ask your doctor's advice when setting your program.



Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Branch

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Douglas Wright
Deputy Minister

Ontario

ISBN 0 7743 4005 3

D699 3/80 100M

45123

Fitness Ontario FitFive Adult Awards Program Registration Form

Please tear off and mail to:

Awards Officer,
Fitness Ontario,
Ministry of Culture and Recreation,
Queen's Park, Toronto, Ont. M7A 2R9.

1	Last Name 12	First Name 42			
43	Address-No. Street	Apt. No. 72			
2	City/Town 12	Postal Code 42			
12	O_N_T				
Age 43	Sex 44	Marital Status 45			
<input type="checkbox"/> M-male <input type="checkbox"/> F-female	<input type="checkbox"/> S-single <input type="checkbox"/> M-married	No. of children in household 47			
Height 48	Unit 49	Weight 50			
<input type="checkbox"/> F-ft./in. <input type="checkbox"/> C-cm	<input type="checkbox"/> L-lbs. <input type="checkbox"/> K-kg	Unit 55			
Office Use Only 1	Reg. No. 6	Trans. Prg. 9	Init. 10	Int. 11	Geog. 56
					57
					64

How did you first find out about the FitFive Program?

- 1. display
- 2. exhibit, special event, recreation centre, 'Y'
- 3. fitness facility park
- 4. store, shopping centre
- 5. mass media
- 6. FitTest Program
- 7. Family FitTogether Program
- 8. family or friends
- 9. other (specify)

FitFive

Your assistance in answering the following questions, while not essential for registration, will provide information needed to improve the program and make it as helpful as possible.

3 Please enter the number corresponding to the highest level of education: 13

12 1. elementary school 4. some university/
2. some high school college
3. high school 5. university
graduate graduate

Please indicate your present occupation:

Exercise History

1. Please enter the number corresponding to how often you have taken part in physical activity outside the job during the last year: 14

1. three times per week
2. once or twice per week
3. one to three times per month
4. less than once per month

2. If you have been active once a week or more, did you start exercising regularly within the last twelve months? Yes No 15

3. Describe the kinds of physical activity outside your job in which you have engaged in the past month:

Activity	Times/ month	Average length/ time in minutes
	16	
	20	
	24	

Are you interested in receiving information about the Family FitTogether Program?

28 Y - Yes
 N - No

Language Preference

29 F - French
 E - English

Office Use Only	OCC	A1	A2	A3
	<input type="checkbox"/> 30 31	<input type="checkbox"/> 32 33	<input type="checkbox"/> 34 35	<input type="checkbox"/> 36 37

Vous communiquer de préférence en F-Français A-Anglais quelle langue?

Aimeriez-vous recevoir des renseignements au sujet du programme O-Oui N-Non Progrès familial?

<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 22	<input type="checkbox"/> 24	<input type="checkbox"/> 26	<input type="checkbox"/> 28	<input type="checkbox"/> 29
Activité	Fois/mois	Activité	Fois/mois	Activité	Fois/mois	Activité	Fois/mois
Durée	(minutes)	Durée	(minutes)	Durée	(minutes)	Durée	(minutes)
20	22	24	26	28	30	31	32
16	18	20	22	24	26	28	30

1. Veuillez inscrire le numéro correspondant au nombre de fois où vous avez pris part à des activités de cours ou plus par semaine

2. Si vous avez pris part à des activités de deux ou deux fois par semaine, avez-vous commencé à faire des exercices une fois ou plus par semaine, avez-vous régulièrement ces douze derniers mois?

3. Décrivez le genre d'activités physiques auxquelles vous avez pris part en dehors de votre travail au cours du mois écoulé:

4. moins d'une fois par mois

5. de une à trois fois par mois

6. une ou deux fois par semaine

7. trois fois ou plus par semaine

8. travail au cours de l'année écoulée.

9. moins d'une fois par mois

10. une fois ou plus par mois

11. deux fois ou plus par semaine

12. trois fois ou plus par semaine

13. une fois ou plus par mois

14. moins d'une fois par mois

15. Non

16. Oui

Fiche d'exercice

Veuillez indiquer votre profession

1. école élémentaire

2. une partie des cours universitaire

3. études secondaires

4. une partie d'un cours universitaire

5. études universitaires

6. études secondaires

7. études terminées

8. études d'années

9. études d'années

10. études secondaires

11. études universitaires

12. études terminées

13. le numéro correspondant au nombre d'années

14. Veuillez inscrire dans le casé ci-contre

l'amélioration du programme. Merci.

En répondant à ces questions (ce qui est facultatif) vous nous fournirez des renseignements précieux pour

Récompenses Ontario En forme—Progrex 5 pour adultes—Formule d'inscription

Veuillez détacher et envoyer à:

Prénom _____ 142
 Nom _____ 142
 Adresse—No. Rue _____
 Ville _____
 App. _____ 172
 Code Postal _____ 142

1 Nom _____ 12
 43 Adresse—No. Rue _____
 2 Ville _____ 12

Âge _____ 43
 Sexe _____ 44
 M—masculin _____ 45
 F—féminin _____

État civil _____ 46
 C—célibataire _____
 M—marié (e) _____ 47
 A—autre _____
 Combien d'enfants
 habitent avec vous? _____

Taille _____ 48
 Poids _____ 50
 P—pi./po. _____ 51
 C—cm _____ 52
 L—lb _____ 54
 K—kg _____ 55

Ministère des Affaires culturelles et des Loisirs.
 Queen's Park, Toronto, Ont. M7A 2R9

Comment avez-vous appris l'existence
 du programme Progrex 5?

- 1. présentoir
- 2. exposition ou événement spécial
 centre récréatif, "Y"
- 3. établissement de mise en forme
- 4. magasin, centre commercial
- 5. organes d'information
- 6. programme Phytest
- 7. programme Progrex famille
- 8. parents ou amis
- 9. autre source (indiquer)

Réservé à
 l'usage du bureau

Reg. No. _____

Tran. Prg. _____

Init. _____
 Int. _____
 Geog. _____

1 F O _____ 10 11
 7 9 56 57
 1 6 58 59
 10 11 60 61
 12 13 62 63
 14 15 64



Ontario

 Ministère des Sports et Loisirs Direction des Affaires culturelles Direction de la Condition physique
 L'hon. Reuben C. Bailey Minaisrie Loisirs de la Condition physique
 Douglass Wright Souss minisitre de la Condition physique

Si vous ne faites pas d'exercice physique pré-sentement, il est essentiel pour votre santé de remplir le questionnaire joint à la documentation que vous recevez. Il se peut aussi que vous conseillie de consulter votre médecin avant d'établir votre programme.

Q-AAP

C'est simple. Il suffit de remplir la formule d'inscription ci-jointe et de nous l'envoyer. Nous vous ferons parvenir votre brochure pour la première étape, un pratique carnet d'exercices de format portefeuille, de même que le questionnaire sur l'aptitude aux activités physiques (Q-AAP).

Commençez votre première étape aujourd'hui même

5 niveaux	5 pâliers	Couleurs
Première étape	100 cercles	Orange
Deuxième étape	200 cercles	Verte
Troisième étape	300 cercles	Bleue
Quatrième étape	400 cercles	Rouge
Cinquième étape	500 cercles	Noir
Total:	1500 cercles	

Cercles nécessaires et couleurs des niveaux

Exercice en famille

Si vous avez de jeunes enfants, vous désirez probablement passer autant de temps que possible avec eux. C'est pourquoi nous avons

mis au point un programme familial spécial : Progrex famille.

Les trois étapes du programme Progréx

- Les trois étapes du programme Progrex
- famille vous donnent l'occasion de découvrir les avantages d'une vie familiale active en plein air.
- De plus, le temps passé aux activités Progrex famille peut être porté à voter "credit" dans le cadre de Progrex 5.

Les trois étapes du programme Progrex

famille vous donne l'occasion de découvrir les avantages d'une vie familiale active en plein air.

De plus, le temps passé aux activités Progress famille peut être porté à votre "credit" dans le

Vous trouverez plus de vingt-cinq activités cadre de Progrès 5.

Vous trouverez plus de vingt-cinq activités

Vous trouverez plus de vingt-cinq activités pouvant être parfaitement pratiquées en famille. A chaque niveau, des projets d'activités vous

Chaque niveau, un projet à deux vous

À chaque niveau, des projets d'activités vous offrent, de même qu'à votre famille, l'occasion de cultiver des petits suppléments.

de recouvrir des points supplémentaires. Vous pouvez obtenir plus de renseignements sur ce

programme en envoyant la forme d'inscription à la présente brochure.

Accordez-vous une récompense

Le temps que vous passez à vos activités physiques vaut des points (ou cercles). Chacun

des cinq brochures contient une page de pointage qui vous permettra d'enregistrer vos progrès.

Lorsque vous avez rempli le dernier cercle, quotidiens.

est temps de vous accorder une petite recommandation. Ensuite nous allons la page de pointage.

remplie, de même que la formule de demande pénale. En effet, nous devons nous rappeler que les deux personnes qui ont été victimes de ces récurrences. Nous nous souvenons que ces

de recouvrances. Nous vous invitons à ce
ficit d'Ontario En forme que vous seriez certains

ment fier d'accrocher bien en vue sur un mur. Vous recevez également un écussion ou un

insigne après avoir attiré chacun des cinq

niveau.



342

Le défi fait partie du plaisir

regulièrement.

Il est important de prendre plaisir à faire de l'exercice, mais plus important encore d'en faire vous voulez en faire.

La logique du programme Progrès 5 est que. La décision vous appartient.

meilleur: 30 minutes, une heure, 2 heures par jour. Vous savez ce qui vous convient le mieux physique. Voyez ce qui vous convient le que une amélioration constante de votre condition physique. Au fur et à mesure que vous progresserez d'une étape à l'autre, vous remarquez par jour. Vous commencez par 15 ou 20

la cadence. Vous commencez par 15 ou 20 minutes par jour. Au fur et à mesure que vous

meilleur faire et de la rapidité avec laquelle vous désirez passer au niveau supérieur.

Vos progrès dépendent de ce que vous aimez faire et de la rapidité avec laquelle vous

gagnent 45 minutes, vous gagnez 9 cercles.

course ou 45 minutes de golf. Si vous courez gagner un point (ou cercle) avec 5 minutes de

conséquence. Par exemple, vous pouvez gagner en point (ou cercle) avec 5 minutes de

C'est pourquoi, nous les avons évaluées en

encore du plaisir à la chose.

que le fait de recevoir votre récompense ajoute point. C'est un attrait de plus. Et n'oubliez pas vous remplissez un cercle, vous marquez une que votre famille et vos amis. Chaque fois que Vous remarquez vite la différence, de même plus longtemps. Jouez un peu plus longtemps. nagez, roulez à bicyclette ou courrez un peu peu plus d'exercice que la veille. Marchez, lanciez-vous un défi à vous-même pour faire un profité davantage de la vie. Chaque jour,

Une bonne idée qui convient à tout le monde

Ministère des Affaires culturelles et des Loisirs

Reuben C. Baez

raison d'être de Progrès 5.

cice et se sente mieux. C'est précisément la

Tout le monde peut participer au programme Progrès 5. Et pourtant, ce programme peut être brochure donne pour chaque étape des renseignements pratiques et à jour sur l'évaluation de la condition physique, les programmes dédicacées, la nutrition, le régime alimentaire, le rythme cardiaque et les lectures recommandées. Ces indications sont faciles à comprendre et simples à appliquer, que vous ayez 17 ou 77 ans, que vous soyez déjà actif ou débutant. Nous savons bien sûr que les gens n'aiment pas la monotonie. Aussi, nous avons prévu un très vaste choix d'activités pour Progrès 5. La plupart de ces activités exigent peu ou pas d'installations ou d'équipements spéciaux. Donc, que vous viviez en ville, en banlieue ou à la campagne, de nombreuses activités s'ouvrent à vous. Le programme n'est aucunement une routine ennuyeuse. Vous avez un choix de plus de cinquante activités différentes. Prenez celles qui vous conviennent et vous pourrez même les changer selon les saisons. Rien ne s'y oppose. Vous désirez pratiquer certains exercices à la maison ou au bureau? Rien ne s'y oppose non plus. C'est vous qui êtes le maître de votre programme.

Toutes les activités sont bonnes pour vous. Mais certaines exigent plus de vigueur que d'autres.

C'est afin de pallier ces inconvénients et de vous aider à prendre naturellement et régulièrement de l'exercice que le ministère des Affaires culturelles et des Loisirs, par l'intermédiaire d'Ontario en forme, a mis au point le programme d'exercice Progréx 5. Ce programme comprend cinq niveaux et porte sur plus de cinquante activités différentes. Des brochures donnent les directives nécessaires et indiquent comment marquer les points pour le temps consacré aux différentes activités physiques. Lorsque vous avez acquis suffisamment de points, vous passez au niveau supérieur. A chaque niveau, vous recevez un certificat, de même qu'un écusson ou un insigne correspondant à ce niveau.

Le programme Progréx 5 est peut-être pour vous l'occasion que vous recherchez d'entreprendre une vie plus active. Il se peut aussi qu'il vous incite à faire encore plus d'exercice de tout le monde que chacun fasse plus d'exercice et se sente mieux. C'est précisément là que l'avantage du fagot ou de l'autre, il est à l'avantage du auparavant.

La plupart des gens savent qu'en prenant régulièrement de l'exercice, on peut se sentir mieux, avoir une silhouette plus élégante et travailler plus efficacement. Mais soyons réalistes, bien des choses peuvent s'opposer à l'exercice. On estime qu'en a pas le temps ou la vigueur, ou qu'en n'est pas doué pour cela. On considère peut-être aussi que les exercices sont ennuyeux, ou il se peut qu'en ne puisse pas participer à des sports



Programme d'exercices
physiques en cinq étapes.
Pour adultes.

Progres 5